

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 9 月
所属 & 学年 | 医学部保健学科 4 年
卒業予定 | 2025 年 3 月

留学先大学	ウプサラ大学
留学先国	スウェーデン
留学期間	約 5 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 16 日 - 2023 年 12 月 31 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

せっかく留学に行くなら、旅行ではなかなか行かない国に行きたいと考えていました。看護学専攻ですが看護を学ぶのではなく、関連のある社会福祉について学べる、北欧の国から探しました。候補の中から、周辺環境なども考慮し、ウプサラ大学を選びました。費用面や手続き面から、名大から留学に行くことが最も簡単だと思ったのでまずはその選考に応募しました。交換留学に落ちていたら、休学して私費留学に行っていたかもしれないです。

② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

幼少期から家族と海外旅行に行ったり、海外の友達が家に遊びに来たりと、海外が身近にあり、いつか海外で生活したいという憧れがありました。高校までは留学に行っても話せる自信がなかったこと、逆に就職してからは長期で休むことは難しいだろうと思い、大学に入ってから留学に行こうと考えていました。しかし 2020 年入学の私たちの代は 1、2 年生の間はコロナ禍で名大ですら満足に活動できない日々でした。3 年次に交換留学に応募できましたが、校内選考で落ちてしまいました。そこから一年かけて志望理由など練り直し、4 年生の秋からの留学に合格しました。

③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
韓国、アメリカ、台湾、イギリス、イタリア	小中高生	家族旅行、約 1 週間
アメリカ	中学 1 年生	一般家庭へのホームステイ、1 ヶ月

④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

前述した通り、1、2 年生は留学自体できる状況ではありませんでした。秋学期の留学は 11 月が応募締め切りだったので、その前の夏休みに入ったあたりから準備を始めた覚えがあります。IELTS は 2 月に受けました。

⑤ 海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

私は交換留学の動機を言葉にすることが難しく感じており、それを先生と話すことで整理

することができました。また、志望理由書を書いてはメールで送って添削をして頂き、自分の納得いく文章を作ることができました。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

① 留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

IELTS を 2 回受けました。1 回目のスコアが 4 年の応募時に有効期限が切れてしまって受け直しました。TOEFL は受けていません。
留学が決まってからは、オンライン英会話を週 3 回ほど受講しました。レアジョブというサイトで、価格も安いです。リクエストすれば自分の話したいテーマなど決められるのでオススメです。

② 単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

私は名大では看護学専攻なので、実習は必ずその日にその場に行く必要があります、その実習がある 3、4 年生で留学を目指したので単位互換は元々見込めませんでした。5 年間通う前提で留学に行きました。
実習があると秋から留学するときの履修登録がだいぶ面倒になるので、特に医学部の学生は学務とよく相談するようにしてください。

C. 授業や勉強について

① 留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

ウプサラ大学は週に授業を何個も受けるのではなく、全て集中講義のような形です。約 1 ヶ月、1 つの授業だけを受けます。私は半期だったので 30 単位取れるように、7.5 単位を 4 つ取りました。ちょうど期間が被らずに取れたので良かったです。もし被っても理由を説明すればウプサラの先生たちは全て対応してくれるので、興味がある授業はたくさん取っていいと思います。授業期間のドロップアウトも途中参加も、授業への欠席遅刻早退、全て相談さえすればなんでも OK という雰囲気でした。（理由が旅行に行きたいから、でも OK）

・ Swedish Politics

2SK154 7.5 単位

8/28-9/28

対面授業で、講義 (Lecture) とディスカッションの授業 (Seminar) がありました。講義は主にスライドを見ながら聞く、気になったらいつでも質問可、という形でした。ディスカッションは難しく、みんな本当にたくさん発言するので事前にどんなことを話すのか予測することも含めて予習していかないと全くついていけないです。スウェーデンの現在の政党の特徴や政策を学びました。最後はテストではなく、学生 3-4 人で 1 つのレポートを作成しました。私が偶然同じ授業を取っていた日本人の男子 1 人と韓国人の女子 1 人に声をかけて書きました。

・ Sweden's Economic and Social Development in the 19th and 20th Centuries

2EH371 7.5 単位

9/29-11/1

スウェーデンの発展の歴史を学びました。主に経済学と社会学について学び、とても勉強になりました。文系の学生はとりあえず取ってみるといいと思います。テストはテストセンターに行って、パソコンで記述で解答しました。出る範囲などを教えてくれますが、そ

れでもまあまあ難しかったです。交渉すればどうにか合格させてくれると思います。

・ The Changing Geography of Sweden: Patterns, Processes and Policies

2KU006 7.5 単位

11/2-11/28

対面授業の講義と、セミナーと外に行って実際の景色を見ながら話を聞く授業がありました。授業はそんなに難しくなかった気がします。テストはなく、Take Home Exam という名前のレポートがありました。

・ Basic Swedish 1

5PU028 7.5 単位

9/6-12/7

スウェーデン語の授業は時間が決まっています、他の授業と開講時期が被っていても取れます。授業のイメージは名大の授業と同じ感じです。他生徒と話す機会も多いので友達も出来るし、先生も優しくおすすめです。むしろこの授業で学ばないとスウェーデン語がわからないと思うので生活していくためにも受けるのを勧めます。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

授業の事前準備を特に大切にしていました。特にディスカッションの授業では、他の学生が積極的に発言するため、自分も予習をし、質問や意見を準備することで積極的に参加できるように心掛けました。予習をしていかないとその場ではわからず、ディスカッションの授業だとそのまま終わってしまうので、出てくる単語などは最低限わかるようにしておくといいと思います。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

読む範囲がすごく多いです。時間がかかることを前提に、余裕を持って取り組むようにしました。全部理解することはかなり難しいと思うので、読む文章の中で重要な部分を見つけて集中して読むといいと思います。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

ウプサラは学生が多い街で、治安もいいです。カフェやレストラン、服屋さん本屋さんやコンビニスーパーも多くあります。生活に必要なものが集まっている感じは、名大でいうと本山に似ています。

大学はとても開かれた雰囲気です。学生数がすごく多くて、留学生も多いです。学生同士が自由に意見を交換し合い、授業やディスカッションにおいても活発に議論が行われます。また、教授との距離も近く、授業中に質問や意見を述べるのが奨励されており、上下関係に囚われずフラットな関係が築かれている点が印象的でした。ウプサラ大学の校風はリベラルで、学生が自由に学び、考え、成長できる環境が整っていると感じました。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

スウェーデンではネット環境が非常に整っており、キャンパス内や寮では Wi-Fi が無料で利用できました。図書館やカフェでも Wi-Fi が完備されていて、困ることはありませんでした。さらに、キャンパスの施設はとても充実していて、色々な環境の自習室があり、自由に選んで利用できました。

ウプサラ大学周辺には、学生向けのカフェやレストランが多く、安く利用できるお店も多

いです。私が住んでいた寮は大学に近く、徒歩や自転車で簡単に移動できる距離にあります。また、周辺には公園や緑が多くあり、ベンチに座って川や森を眺めて過ごすこともありました。

注意点があるとすれば、24時間営業の場所がほとんどないところです。洋服など日用品を売っているお店は18時までが多く、図書館コンビニスーパー飲食店は22時にはほぼ閉まります。あまりのんびりしていると何も買えなくなるので時間だけ気をつけてください。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

正直、スウェーデンの学生と知り合える機会は少ないです。ガスクというパーティがあり、私はそこでスウェーデンの女の子と出会いました。Nationの行事など授業外の集まりに参加すると交流できる機会があるかもしれません。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業後は、最初の頃は日本からきた留学生と仲良くなったのでそのみんなでカフェやレストランに行きました。そこから友達が増えてからはアジア系の友達と韓国料理パーティなどしました。そうでない日は1人で図書館で自習したり、凝った自炊をしたりしました。週末はIKEAに買い出しに行ったり、電車に乗ってストックホルムに遊びに行ったりしました。ウプサラ大学はNationのイベントが豊富だったので、参加することで多くの友人を作ることができました。12月の後半は授業を取らないようにしたので、ヨーロッパ諸国にたくさん旅行に行くことができました。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

スウェーデンの冬はびっくりするくらい寒いです。防寒具はたくさん持ってきてください。気温によって服装を調整できるようになります。そうすると意外と大丈夫です。

また、特に冬は日照時間が短いので気分が落ち込みやすいです。寝つきも悪くなると思います。寒すぎて外に出る機会が減るし、外がずっと暗いので昼と夜がわからなくなります。ビタミンDの錠剤を飲むと良いです。ライトルームという明るい光を浴びることができる部屋もあるので、経験兼ねて一度行ってみるといいと思います。

それと、時差はあるけど日本の家族や友人と電話をしてください。精神的な支えになるし、リフレッシュになって次の日から勉強に集中できます。

自炊がメインになるので、それまであまりしてこなかった人は栄養バランスを崩してしまうこともあると思います。日本にいる時から栄養を意識した料理が作れるように、ある程度練習しておくといいかもしれません。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

留学が始まって1ヶ月後に現地のクリニックにかかりました。勉強していると頭が痛くなり、薬を飲んでも良くなりませんでした。診断は緊張性頭痛で、自分が慣れない環境で思ったより緊張していたことに気づきました。

受診前に名大で契約した保険会社に連絡し、そちらから手配してもらいました。後日レシートなどを送ったところ、振り込みがあったので無料になりました。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：）

いいえ

F.住居、食事、マナーなどについて

- ①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他 ()
何人部屋	(1) 人

ウブサラ駅の近く、街の中心部にある Klostergatan 16 に住んでいました。

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

私の寮はほとんど日本の一人暮らしのイメージと同じです。洗濯機のみ共用でしたが、それ以外は自分専用で、逆に人との交流が少なすぎたかなと思う時もあります。一階には共同のキッチンもあったので、友達とのご飯パーティでは重宝しました。
スウェーデンに住む人は、私のことをスウェーデン人として接してくれました。100%、スウェーデン語で話しかけられるので、わからなければ英語で返してください。そうすると何事もなく英語に切り替えてくれます。お店での買い物などは、困っていても向こうから助けてくれることは少ないです。逆に、こちらがヘルプを求めるととても親切に対応してくれます。安心して聞いてみてください。
ウブサラ大学周辺は学生を中心に人も多く、治安は良かったように思います。ただ、夜間などは歩ける範囲でもバスに乗るなど、なるべく人がいる場所を通過して帰るようにしていました。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

日本から持参して良かったものは、調味料や日本食です。現地でもアジアマーケットなどで購入できますが、割高ですし、全て置いてある訳ではないので、慣れ親しんだ日本の食品は重宝しました。特にレトルトカレーやお湯で出来る味噌汁はとても便利で良いと思います。
持参しなくてもよかったと思うものは電化製品です。電圧が違うので壊れます。ドライヤーやヘアアイロンは安いものもあるので現地で探してみてください。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

あまり何も見ずに行きました。不便な国ではないので何とかあります。

G.留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

奨学金の審査に落ちてしまったため、親に生活費をお願いしました。家賃以外の予算は8万円（10 クローナ = 155 円）でしたが、自炊メインで週末に遠出する程度であれば問題なく生活できます。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい (奨学金名: 支給額: 円)

いいえ

- ③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	30 万円	名大経由でお願いしました。行きはお盆で帰りは年末だったので高かったです。20 万が相場だと思います。

保険代	8万円	はっきり覚えていないですが、一番高いプランに入りました。結局一度しか使っていませんが、
予防接種・ビザ代	1万円	ビザ申請で東京に行きました。
住居費	8万円/1ヶ月	
食費・日用品	5万円/1ヶ月	
娯楽	3万円/1ヶ月	服、外食など

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

- 進学
就職
その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

名古屋で看護師として働きます。将来的には看護師として海外に行ける機会があるといいなと思っています。
 留学に行ったことで、大学4年間（または大学院まで行って+2年）から新卒で働く、という日本でスタンダードな進路以外にもたくさんの選択肢があることを知りました。まずは看護師として働く中で、海外転勤などのチャンスを逃さず挑戦していこうと思っています。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

就活のためにも大学3年の1.2月には戻っていたいと思い、半期留学にしました。大学3年生が終わる頃に選考に参加し、内定を頂きました。看護師としての就活ではインターンシップなどに参加することは少ないので、動き出しが遅くても問題なかったです。

I.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

留学を終えて感じたのは、自分の成長と新たな視野の広がりです。スウェーデンでの5ヶ月間は自分の適応力や問題解決能力が試される機会が多く、言語の壁と一人暮らしの困難さも重なり、新しい環境に慣れるための努力が必要でした。また、現地で広い視野を持つ友人に出会えたことや、北欧の社会福祉システムについて学べたことは非常に貴重な経験でした。
 最も印象に残っているのは、スウェーデンの人々の生活スタイルや価値観です。シンプルかつ効率的に生活する姿勢や、個々の自由と他者への尊重が調和している文化に感銘を受けました。私を日本人や女子という属性ではなく、発する言葉や行動から評価をもらえることはとても嬉しかったです。私の価値観が大きく変わった経験になりました。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

留学を通じて、最も大きく変わったのは自分に対する自信がついたことです。一人暮らし、異なる言語や文化の中で生活し、学ぶという経験は、最初は困難で戸惑うことも多かったのですが、そのたびに自分で問題を解決し、前に進む力を養うことができました。言葉の壁や異文化理解に挑戦し続ける中で、少しずつ自分の成長を実感でき、自分が思っていた以

上に困難な状況にも適応できることに気づきました。旅行の経験も含めて、強くなったと感じます。留学で得た自信は、今後どんな挑戦にも恐れずに取り組む姿勢を育んでくれたと思います。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学は、人生において大きな成長の機会になります。新しい環境に飛び込むことは、最初は不安も大きいと思いますが、間違いなく強くなれます。視野を広げてくれます。色々な経験をし、色々な人と会うことで自分の価値観を見つめ直し、多様な考えを理解しようとする力を養ってくれます。

留学中は、自分から積極的に行動し、周囲の人々とコミュニケーションを取ることが重要です。周りを拒絶し、1人で勉強だけに集中することもできますが、授業だけでなく、友人との交流や課外活動に積極的に参加することで、学びの幅が広がります。留学中に会った友人は、帰国後も連絡を取り合って彼女の家に遊びに行ったり、彼女が家に来る仲間になりました。世界中で頑張っている友達と知り合えるので、かけがえのない財産になります。貴重な経験になると思います。特に保健学科の学生は周りに留学に行く生徒が少ないかもしれませんが、勇気を出して行ってみてください！

◆自由記述欄◆



行き フィンエアー

ヘルシンキで乗り換え

大学のオリエンテーションをした建物

住んでいた寮

家具はほぼ IKEA



韓国の友達に誘ってもらったポーランド



1人で行ったフィンランド

ロバニエミのサンタ村

-22度!



10月から冬本番

ずっと暗い、



1人で行ったスイス



オランダも行きました



Nation のパブで女子会



妹が来ました



ベルギー、フランス、イギリスへ





妹の留学先

スペインへES



最後はスウェーデンに母も来ました

寮の掃除をして、帰国！

以上